

# O EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORIA DA SAÚDE DO ESCOLAR

Marta Teixeira Alves<sup>1</sup>  
Queila de Jesus Alves<sup>2</sup>  
Mario Mecenas Pagani<sup>3</sup>  
Fernando Cesar de Maio Godoi Júnior<sup>4</sup>

## RESUMO

Este estudo caracteriza-se como de revisão de literatura e tem como objetivo discorrer sobre as literaturas que abordam os aspectos físicos dos escolares no Ensino Fundamental, por meio de atividades físicas, recreativas, esportivas e desportivas, dentre outras, a fim de proporcionar exercícios físicos que garantam bem estar e saúde. Muitas são as propostas de melhoria da saúde do escolar, dentre elas, a inovação dos exercícios físicos propostos pela escola, a valorização das capacidades físicas, motoras, psicossociais, efetivas e culturais dos escolares e a valorização da qualidade física por meio da aptidão física. Conclui-se que a prática regular e permanente de exercícios físicos garante a saúde e a qualidade de vida do escolar, que em suas séries iniciais, necessita ser motivado e estimulado para a adoção de estilo de vida saudável para toda a sua vida. Defende-se que a Educação Física está atualmente voltada para a Educação para a Saúde, pois é uma disciplina que promove saúde, bem estar e qualidade de vida para o escolar. Dentre os conteúdos ministrados, de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais – PCN's de Educação Física, destacam-se: exercícios físicos, esportes, jogos, danças, lutas e ginásticas, dentre outros, os quais estimulam a autoconfiança e a autoestima do escolar, para a melhor compreensão do seu papel social, para valorizar seu corpo e para conhecer e adotar hábitos de vida saudável.

**Palavras-chaves:** Educação Física Escolar, Saúde, Exercício, Qualidade de Vida.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física da FAEMA.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física da FAEMA.

<sup>3</sup> Mestre em Educação Física (UFSC). Professor do curso de Pós-graduação em Educação Física Escolar da FAEMA. Professor temporário de Educação Física do Instituto Federal de Educação (IFRO).

<sup>4</sup> Licenciado em Educação Física (UNIR). Acadêmico do curso de Pós-graduação em Educação Física Escolar da FAEMA.

## **ABSTRACT**

This study is characterized as a literature review and aims to discuss the literature that address the physical aspects of the school in elementary school , through physical , recreational, leisure and sporting activities, among others , to provide exercise ensuring well being and health. Many are the proposals for improving the health of the school, among them, the innovation of physical exercises proposed by the school, the appreciation of physical, motor, psychosocial, and cultural needs of effective school and enhancement of quality through physical fitness. It is concluded that regular and permanent physical exercise ensure the health and quality of life of the school , which in its early series , need to be motivated and encouraged to adopt healthy lifestyle for your entire life. It is argued that Physical Education is currently focused on health education, it is a discipline that promotes health, wellness and quality of life for the school. Among the contents taught , according to the National Curricular Parameters - PCNs Physical Education , include: physical exercises , sports, games , dances , fights and gymnastics , among others , which stimulate self-confidence and self-esteem of school , for better understanding of their social role , to enhance your body and to understand and adopt healthy lifestyle habits.

**Keywords:** Physical Education, Health, Exercise, Quality of Life.

## **INTRODUÇÃO**

O exercício físico realizado no ambiente escolar envolve uma série de atividades que sob a orientação do profissional de Educação Física, serão importantes para o desempenho físico, social, mental e intelectual do escolar, que em sua caminhada estudantil precisa adotar um estilo de vida saudável, para garantir saúde e qualidade de vida (COLÉGIO NOSSA SENHORA DAS NEVES, 2011). O hábito de praticar exercício físico regular e permanentemente está relacionado com a prática de Educação Física na idade escolar, e esta atitude é fundamental para os cuidados com o corpo e com a saúde (ULASOWICZ, 2010).

O processo educacional nas séries iniciais deve buscar a valorização das aptidões físicas dos alunos por meio de atividades diversas, como esporte, recreação, ginástica, dança, jogos, lutas, brincadeiras, dentre outras. Todas com o objetivo de proporcionar movimento corporal, interação social, trabalho em equipe, desenvolvimento intelectual, saúde e bem estar (HENKLEIN, 2009).

A prática de exercício físico desenvolve no escolar autoconfiança, autoestima, autoconhecimento e anseio contínuo de se cuidar, de se respeitar, cooperar e expressar suas capacidades físicas e motoras, tornando-se um articulador da saúde e do bem estar, auxiliando o professor de Educação Física na aplicação de suas aulas e apoiando os demais escolares na descoberta de ser perfil físico (NEUENFELDT, 2013).

Importante destacar que a Educação Física trabalha a promoção da saúde, e que a saúde está ligada a vários fatores sociais e culturais, de forma que as políticas públicas de saúde devem garantir bem estar e saúde também fora do limite escolar, e que todos possam levar consigo para a vida toda, onde os escolares devem ser educados para a realização de exercícios físicos, para se tornarem ativos e com hábitos de vida saudáveis (MEZZARROBA, 2012).

A escola por meio da Educação Física identifica os níveis de aptidão física de cada escolar, com aulas voltadas para este fim, sempre enfatizando os aspectos de saúde e a capacidade dos alunos, com vistas a estimular a identificação destas aptidões e benefícios à saúde, para que tenham uma vida fisicamente ativa no decorrer dos anos escolares até a fase adulta (BERGMANN, 2005).

No processo ensino e aprendizagem, o aluno motivado reflete a motivação do professor, pois ambos constroem o conhecimento. Na prática de exercícios físicos não é diferente, quando há um incentivo e estímulo por parte do profissional de Educação Física, o aluno demonstra mais interesse em praticar as atividades. Por isso, para a garantia da saúde e da qualidade de vida do escolar, faz-se necessário entusiasmo e compromisso com a educação (ROCHA, 2009).

A aptidão física está intrinsecamente relacionada com a saúde do escolar, no entanto, existe uma grande diferença entre atividade física e aptidão física, pois o escolar poderá realizar diversos exercícios físicos, mas apenas suas qualidades físicas lhe proporcionarão saúde e bem estar, por isso, a escola deve apresentar mecanismos que valorizem as aptidões individuais de cada escolar (FONSECA, 2010).

A Educação Física pode desempenhar importante papel enquanto disciplina da Grade Curricular, na promoção da saúde, pois a prática regular de exercícios físicos na idade escolar proporciona grandes benefícios à saúde do

escolar, de forma a desenvolver suas aptidões físicas, emocionais, motoras, dentre outros, e acima de tudo, proporcionar saúde e bem estar (SBARAINI; SILVA; TRIANI, 2011).

No entanto, apesar do compromisso social de toda escola com a saúde e qualidade do escolar, cabe ao professor de Educação Física a responsabilidade maior, porque dele dependerá a motivação, confiança e integração para que o escolar pratique regularmente os exercícios, para um estilo de vida saudável (VILARTA, 2007).

Objetivou-se neste estudo, discorrer sobre a importância dos exercícios físicos na melhoria da qualidade de vida e saúde dos escolares no ensino fundamental.

## **METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica sobre o exercício físico e seus benefícios à saúde e qualidade de vida do escolar, por meio da disciplina de Educação Física no ensino fundamental.

O estudo foi estruturado em subitens contendo a discussão sobre: a educação física no ensino fundamental; relação entre exercício físico e saúde escolar; saúde e qualidade de vida do escolar.

Para conseguir obter os resultados desejados foram utilizados artigos, monografias, dissertações, teses, livros, periódicos e outras fontes de pesquisa como a Biblioteca Julio Bordignon. Os anos das obras consultadas variam entre 1998 e 2014 e foram coletadas nas bases de dados da literatura nacional e internacional caracterizada como Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*; Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); google acadêmico, periódicos das áreas da Educação e Saúde, livros e outras publicações disponíveis nos bancos de dados virtuais. Os descritores usados foram educação física escolar, exercício físico, atividade física, aptidão física, qualidade física, qualidade de vida, saúde do escolar e saúde na escola.

A busca foi realizada entre os meses de janeiro a maio de 2014. As análises foram realizadas a partir da seleção criteriosa do material

correspondente, leitura e interpretação dos dados. Onde de um total de 62 obras consultadas, selecionaram-se 45 que constituíram o material de análise da pesquisa.

## **REVISÃO DE LITERATURA**

### **A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL**

O grande desafio pedagógico da Educação Física Escolar é perceber que o aluno é um ser composto de corpo e mente, logo, o corpo precisa de exercícios físicos, movimentos e experiências corporais, enquanto a mente precisa de exercícios lógicos, raciocínios e experiências mentais. Impossível separar um do outro, por isso, a saúde e bem estar do escolar dependerá da reflexão prático-pedagógica de que o aluno deve cuidar bem do seu corpo e da sua mente para sua autorrealização e formação intelectual e social (SARMENTO; ROSADO, 2004).

A Educação Física visa promover a saúde escolar e o estilo de vida ativo, de forma que suas aptidões sejam para vida toda, e não somente para a educação básica. Uma das bases para isso é superar a ideia de que Educação Física é somente prática esportiva, pois por suas características competitivas acaba por excluir alguns alunos. Esta por sua vez deve envolver todos os exercícios físicos atribuídos pela escola, desenvolvendo comportamento ativo e permanente no escolar (BRASIL, 1998).

Acrescenta importante opinião Correia (2010) onde defende que a Educação Física Escolar no Ensino Fundamental tem papel preponderante no desenvolvimento do escolar, pois auxilia na formação do ser integralizado, seus valores sociais, culturais e seus sentimentos de cooperação, solidariedade, responsabilidade e liberdade. Nas aulas de Educação Física o escolar entra a oportunidade de conhecer a si mesmo e os demais.

O modo de vida dos escolares no Ensino Fundamental deve ser moldado de forma multidisciplinar, para que não se tornem sedentários, onde a Educação Física é relevante neste processo. Cabe à escola proporcionar meios para despertar no aluno suas aptidões físicas, onde possa interagir e

participar de forma integral dos exercícios físicos propostos, trabalhar em equipe, desenvolver suas habilidades e suas competências e melhorar sua saúde (FREITAS, 2005).

Defendem Dumith e Silveira (2010) que a Educação Física não pode se limitar à somente prática de esportes do tipo futsal, handebol, basquetebol ou voleibol, mas envolver uma gama de exercícios físicos que possam trabalhar as habilidades e capacidades físicas dos escolares (DUMITH; SILVEIRA, 2010).

Quando se fala em Educação Física escolar predomina-se as atividades lúdicas e os jogos que trabalham as diversas capacidades motoras, enfatizando resistência muscular, explosão, resistência cardiorrespiratória, força física, etc., as quais devem estar associadas ao tipo de exercício realizado e ao tempo de envolvimento dos escolares, para assim apresentar adaptações físicas e fisiológicas saudáveis (FONSECA, 2010).

Quando se trabalha a disciplina de Educação Física em sua forma teórica e prática com os alunos do Ensino Fundamental, o conhecimento é garantido, a curiosidade e o interesse se aguçam para estudar e aprender e construir a cultura corporal dos movimentos (HENKLEIN, 2009).

O aluno passa grande parte do seu tempo de vida na escola, espaço que deve prepará-lo de forma ética e moral e para os enfrentamentos da cidadania, de forma participativa e crítica. Por meio da Educação Física o escolar aprenderá também a cuidar e respeitar seu corpo e conhecer suas aptidões e capacidades físicas e seus limites (AGUIAR, 2011).

Os primeiros anos escolares são fundamentais para despertar nos alunos as potencialidades físicas e motoras, ou seja, incentivar a prática esportiva e desportiva, atividades recreativas e de lazer, associadas à Educação Física, disciplina muito importante para melhoria da qualidade de vida, bem estar e saúde. No entanto, muitos alunos não se sentem estimulados ou motivados para prática saudável de exercícios no ambiente escolar, desconsiderando tais benefícios (COLÉGIO NOSSA SENHORA DAS NEVES - CNSN, 2011).

Nesse período os escolares se encontram num nível físico e motor bem acentuado, aptos para executarem diversos exercícios ou atividades, porém, suas capacidades devem ser respeitadas. Somente assim, suas expressões e

manifestações culturais, sociais e físicas vão amadurecer para um futuro promissor na prática regular e permanente de exercício, bem como melhor qualidade de vida e hábitos saudáveis (GALLARDO, 2010).

O Ministério da Saúde em parceria com o Ministério da Educação tem apresentado propostas de políticas públicas voltadas para a saúde na escola, que envolvem merenda escolar, atividades físicas, etc. E a Educação Física está diretamente ligada ao estilo de vida dos escolares que devem ser permanentemente ativos e acima de tudo, proporciona o conhecimento, habilidade, compreensão, socialização, desempenho, dentre outros fatores que visam valorizar e respeitar as individualidades dos alunos e conduzir sua vida para adoção de hábitos saudáveis (BRASIL, 2009).

Embora a Educação Física esteja aberta aos avanços científicos e tecnológicos no processo de ensino: internet, tablet, data show, vídeo game, computador, televisão, celular, etc., há uma crescente preocupação com os alunos que buscam substituir esforços físicos por inovações eletrônicas, uma vez que são atividades e objetivos diferentes. Deve-se cuidar para que tais práticas não eliminem os exercícios físicos diários e diminuam os níveis de aptidões físicas dos escolares (ALMEIDA; FERREIRA; GUTIERREZ, 2014).

Defende ainda, Noll (2009) que as políticas públicas de saúde devem valorizar o perfil físico de cada escolar e acima de tudo, promover exercício físico regular e orientado, para que as condições físicas e de saúde sejam respeitadas.

A Educação Física Escolar tem como objetivo promover o crescimento global do aluno, por meio de uma prática pedagógica que envolva ações que visem socialização, domínio e equilíbrio corporal, desenvolvimento motor e psicossocial, dentre outros fatores importantes para a adoção de atitudes saudáveis (MERINO; TENROLLER, 2006).

Além das técnicas e do cuidado com o corpo, o novo posicionamento da Educação está em valorizar o sociocultural do aluno, pois seus conhecimentos e experiências cotidianas são muito importantes para o ensino e aprendizagem, bem como qualidade de vida e saúde escolar (HAKAMADA, 2011).

**RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE ESCOLAR**

Na prática escolar, não se pode separar exercício físico da saúde, porque o desenvolvimento do escolar em seus aspectos psicossociais, culturais e comportamentais depende de atividades saudáveis como ginástica, jogos, dança, esporte, exercício físico, dentre outras atividades, e ao mesmo tempo, sem saúde o escolar não se dispõe a realizar tais atividades. Logo, todo movimento corporal proposto pela escola está relacionado com a promoção da saúde do escolar (AGUIAR, 2011).

Quando o escolar recebe a orientação adequada acerca da prática de exercícios físicos adquire um condicionamento físico e motor capaz de impulsioná-lo para a prática regular e permanente de exercícios, e esta movimentação corporal, melhora sua saúde em aspectos gerais, garantindo sua integridade física e qualidade de vida (NEUENFELDT, 2013).

Importante é a atividade física regular acompanhada de profissional adequado. Frente esta realidade, a disciplina de Educação Física nas séries iniciais deve associar o movimento corporal às habilidades físicas, motoras e sociais, a fim que garantir a saúde do escolar (SBARAINI; SILVA; TRIANI, 2011).

Silva (2012) defende a opinião de que todos devem desejar ter saúde e qualidade de vida, não somente no presente, mas no futuro também, de forma que nos primeiros anos de vida, a pessoa já precisa cultivar práticas regulares de exercícios físicos e hábitos saudáveis, pois viver é ação, é movimento, e nada melhor que a atividade física e motora para se viver melhor. O exercício físico configura a melhor alternativa para uma vida de qualidade.

Essa expectativa frente às características e atividades físicas do escolar faz com que as ações didático-pedagógicas sejam direcionadas para a compreensão do corpo e da mente, da saúde e do exercício físico, e acima de tudo, da qualidade de vida e bem estar, pois para se praticar atividades físicas regulares e sentir-se bem deve se buscar criar atitudes que promovam o desejo de se cuidar, de estar bem, de querer ter saúde, enfim, hábitos saudáveis. Somente assim os treinamentos esportivos e as demais atividades serão prazerosas, produtivas e incentivadoras para a melhoria da saúde do escolar (ULASOWICZ, 2010).

Os projetos educativos que envolvem atividades físicas e recreativas na educação formal representam um dos importantes instrumentos para o currículo escolar, onde as temáticas que envolvem movimentos corporais e culturais são bem aceitas e trabalhadas pelos escolares. Isso implica em maior participação, interação e qualidade de vida escolar (FREIRE, 2008).

O exercício físico deve ser incentivado desde a infância porque existe uma diferença entre atividade física e prática esportiva, ou seja, nem todo aluno demonstrará habilidade para o esporte, no entanto, com a aplicação de outras atividades, participará de maneira positiva, proporcionando saúde e bem estar, sendo participante ativo e não mero espectador (STORNI, 2009).

Toda criança e adolescente deve realizar exercícios físicos sob a orientação e acompanhamento de profissionais da área de Educação Física, dentro ou fora do ambiente escolar. Este cuidado visa evitar excessos, acidentes ou outros transtornos à saúde, pois, praticar exercício de maneira correta promove a saúde, assim com de maneira irregular prejudica a saúde. Portanto, uma partida de futebol, uma caminhada, uma malhação na academia, seja qual for o exercício, tem que ser realizado com segurança, conforto e zelo (BRASIL, 2008).

Cada exercício ou atividade física sugerida pela escola tem suas particularidades e estas vão motivar de maneira diferenciada cada um dos escolares envolvidos, sendo que os estímulos são essenciais para que possa executar de maneira positiva, não como mero executor, mas participante ativo, com espírito de equipe e desejo de transpor obstáculos e obter sucesso (MARZINEK, 2004).

Todos os programas de saúde apontam para comportamentos saudáveis, relacionados com estilos de vida que garantam uma melhor adaptação do corpo e da mente. E estilo de vida saudável representa um conjunto de atividades que regulam a conduta das pessoas, tanto no ambiente escolar, laboral ou nos tempos livres (UCHOA, 2008).

Muitos escolares desconsideram os benefícios dos exercícios físicos para a saúde por meio da Educação Física Escolar, no entanto, a educação para a saúde vem sendo cada vez mais discutida e trabalhada no ambiente escolar inovador (BAGRICHEVSKY; ESTEVÃO; PALMA, 2003).

Freire e Venere (2009) destacam que a aptidão física dos alunos do ensino fundamental deve ser avaliada levando em consideração os níveis de saúde de cada escolar, o qual sofre influências genéticas, sociais, culturais e ambientais. A partir daí suas capacidades físicas e motoras serão estruturadas e acima de tudo, alcançarão bem estar e qualidade de vida.

Nesse sentido, pode-se afirmar que exercício físico é sinônimo de saúde, haja vista que as pessoas sedentárias ou que não praticam exercício regularmente são mais favoráveis a desenvolver doenças contemporâneas. Logo, o exercício físico regular e orientado visa prevenir contra tais doenças e criar hábitos saudáveis (FRAGA; WASCH, 2007).

Cabe ao professor da disciplina de Educação Física criar possibilidades para avaliar e acompanhar a aptidão física dos escolares ao longo da sua caminhada escolar, valorizando suas habilidades e desempenho atlético e de saúde, que envolvem aspectos físicos, cardiorrespiratórios e corporais (BERGMANN, 2005).

No entanto, esta não é uma tarefa apenas do profissional de Educação Física, mas também dos demais envolvidos no ambiente escolar, e principalmente, da família, a qual acompanha diariamente o desenvolvimento da criança, conhece suas capacidades e acima de tudo, sua autoconfiança e autoestima. Todo esforço se concentra nas metas e objetivos a serem alcançados acerca da satisfação e bem estar do escolar, por meio de exercícios físicos: brincar, correr, caminhar, praticar esportes, fazer escalada, dançar, etc., de maneira correta e orientada (AGUIAR, 2011).

O escolar pode executar diversas atividades físicas de maneira aleatória ou por afinidades, no entanto, o exercício físico é mais planejado, organizado e direcionado para um determinado desempenho físico, motor, esquelético, etc. Portanto, a definição clara da aptidão física de cada escolar será fundamental para a garantia da saúde, pois, terá oportunidades de trabalhar as suas capacidades físicas de maneira positiva e agradável (ARAUJO, 2000).

Oliveira (2011) defende que o exercício físico pode ser aplicado tanto para a promoção da saúde, quanto para o tratamento, pois além de evitar e prevenir doenças, muitas doenças são controladas por atividades físicas regulares, logo, faz-se necessário fugir do sedentarismo e adquirir estilo de vida saudável, para se ter bem-estar e qualidade de vida.

Para que a comunidade escolar obtenha saúde deve buscar interagir com os exercícios físicos, de forma que suas habilidades físicas, cognitivas, afetivas, sociais, psicomotoras, dentre outras, sejam trabalhadas em conjunto com os conteúdos inovadores da educação por meio do professor e suas ações pedagógicas (DIAS; SILVA, 2011).

## SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO ESCOLAR

O Ministério da Saúde e o Ministério da Educação criaram o Programa de Saúde na Escola – PSE na perspectiva de uma atenção integral (prevenção, promoção e atenção) à saúde de crianças, adolescentes e jovens do ensino básico público. Este programa prevê a articulação de diversas ações em saúde na escola que devem ocorrer de forma concomitante, nas diversas áreas temáticas da educação, em especial, na Educação Física Escolar (BRASIL, 2007).

Para intervir de maneira positiva nos aspectos de saúde e qualidade de vida do escolar, a escola deve construir inúmeras possibilidades capazes de atender aos anseios dos escolares, no que tange saúde e bem estar. Para isso, importante entender o que é saúde, suas abordagens educativas e suas ligações com as práticas escolares, para que os esforços sejam dirigidos pelas temáticas pedagógicas, dentre elas, a Educação Física Escolar (BARROS, 2012).

Os indicadores de qualidade de vida escolar estão voltados para os aspectos de saúde e para os aspectos físicos dos escolares, com vistas na sua capacidade e desenvolvimento motor, perfil de aptidão e qualidade física (NOLL, 2009).

O escolar que desde a educação básica tem acesso aos exercícios físicos orientados apresenta um desenvolvimento socioeducativo que compreende aprendizagem, convívio social, promoção de saúde e bem estar e qualidade de vida, onde as dinâmicas corporais são ferramentas importantes neste processo, a partir das quais surgem linguagem e expressão corporal, consciência da necessidade de aderir hábitos saudáveis e aperfeiçoamento das técnicas e habilidades físicas, motoras e esportivas (BRASILEIRO, 2008).

O conceito de Saúde segundo a Organização Mundial de Saúde não é mais ausência de doenças, mas um completo bem estar físico, mental e social. (BRASIL, 1998). Logo a saúde na escola está associada à prática diária de hábitos saudáveis que proporcionem bem estar e qualidade de vida, que podem estar relacionados a vários fatores: prática de exercícios físicos, alimentação, lazer, estudos, etc. Por isso, pelo fato dos alunos das séries iniciais raramente apresentarem algum tipo de doença degenerativa, tem-se adotado medidas educativas que favoreçam hábitos cotidianos saudáveis como forma de prevenção (BRASIL, 2009).

Bressan (2008) opina que a escola e os educadores enfrentam muitas barreiras e desafios para garantir na comunidade escolar a promoção da saúde e da qualidade de vida dos escolares.

Os movimentos físicos e corporais por meio da qualidade física do escolar proporcionam qualidade de vida e bem estar, pois se sente motivado a participar das atividades que correspondem ao seu perfil, conhece suas capacidades e limitações, não se submete a situações competitivas constrangedoras e é avaliado por seu desempenho assim como todos os demais, por meio de análises e seleções criteriosas das suas respectivas aptidões por profissional de Educação Física (FRAGA; WACHS, 2007).

Ao abordar a promoção de saúde na escola, a qualidade de vida e o bem estar do escolar estão inseridos neste contexto, onde a escola por meio da disciplina de Educação Física buscará responder às reais necessidades de cada aluno, no sentido de adquirir conhecimentos relacionados à saúde, prevenir doenças, como por exemplo, sedentarismo, obesidade e outras, e acima de tudo adotar estilo de vida saudável (GUIMARÃES, 2009).

Os estímulos recebidos na infância e na adolescência definirão o estilo de vida adotado, como por exemplo, atividade física regular ou sedentarismo. E a escola é fator determinante neste processo, pois além de ensino e aprendizagem, o aluno desenvolve habilidades e competências que lhe conduzirão para estilo de vida saudável. Vale destacar ainda que a orientação e acompanhamento do profissional de Educação Física também é muito importante para o incentivo da prática regular e permanente de exercícios físicos (PORTO, 2010).

As premissas fundamentais para a saúde e a qualidade de vida do escolar no Ensino Fundamental constituem a atuação do profissional de Educação Física e as manifestações culturais dos escolares, os quais em conjunto, desenvolvem a consciência, responsabilidade, espontaneidade e o respeito (GALLARDO, 2010).

A Educação Física deve trabalhar em conjunto com as regras, técnicas e táticas os temas de saúde e qualidade de vida, porque estes fatores constituem as medidas importantes e necessárias para a promoção da saúde escolar. (MUSTAFA, 2006).

A saúde e a qualidade de vida do escolar demandam uma autoestima elevada, vontade de transpor limites, cuidado com o corpo e respeito com os demais escolares, onde há uma intensa necessidade de se exercitar, interagir, cooperar, participar e demonstrar suas habilidades, físicas e motoras (UCHOA, 2008).

O escolar além de conhecer as regras e técnicas, desenvolver suas habilidades físicas e motoras, deve também conhecer os fatores que determinam a qualidade de vida, a saúde e seus cuidados, as convivências e cooperações em grupo e acima de tudo, seu valor social (MARCON, 2011).

A qualidade de vida e a saúde na escola contribuem significativamente para o desempenho escolar e o ensino e aprendizagem, pois com os incentivos e estímulos propostos pelos exercícios físicos, o escolar se sente motivado, de bem com a vida e saudável. E isso é muito importante no Ensino Fundamental, que representa a ponte para as demais áreas da educação, desenvolve as aptidões físicas, motoras, sociais, etc (BOCCALETTO; VILARTA, 2008).

A valorização da cultura do escolar consiste em promover lazer voltado para qualidade de vida, ou seja, vários recursos didático-pedagógicos que possam proporcionar divertimento, socialização e autoconhecimento, de maneira espontânea, sem competitividade, sem maior rigidez, apenas para permitir conhecer os gostos de cada escolar, suas aptidões e formas de interação social (ALMEIDA, GUTIERREZ; MARQUES, 2012).

A escola tem papel importante na promoção da saúde, pois lida com a formação integral do escolar, sua autonomia, criticidade, controle das condições de saúde e qualidade de vida, onde todos os esforços visam estimular hábitos saudáveis (BRASIL, 2009).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA, preocupada com os aspectos de saúde na escola idealizou o Projeto Educação e Informação em Vigilância Sanitária, a fim de apresentar às escolas de ensino fundamental e médio projetos educativos que estimulem os escolares a se conscientizarem da importância de se cuidar do corpo e da saúde de maneira integral, envolvendo seus valores sociais, culturais e educacionais (BRASIL, 2011).

O novo desafio da Educação Física Escolar é trabalhar os aspectos de saúde e qualidade de vida com os escolares, para que tenham consciência do vínculo entre a disciplina e a Saúde, pois ambos contribuem para o sucesso educacional e social, proporciona bem estar e atribuem hábitos de vida saudável (OLIVEIRA, 2009).

O compromisso com a saúde escolar é dever de todos os educadores, que em suas competências devem desenvolver no escolar a busca por valores sociais, o respeito mútuo, o autoconhecimento e a participação em grupo, de forma saudável e consciente (CORREIA, 2010).

## **CONSIDERAÇÕES**

A educação está ligada à saúde por meio das práticas inovadoras aderidas pelas escolas fundamentais, no sentido de incentivar os escolares, por meio da Educação Física, para terem compromisso com a saúde corporal e mental, praticando exercícios regulares para a manutenção e a promoção da saúde, bem estar e qualidade de vida ao longo de toda sua vida (BRASIL, 2009).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais preconizam que a Educação Física além da valorização e do cuidado com o corpo, bem como o desempenho das técnicas e habilidades, deve ainda valorizar o sociocultural do escolar, pois muito além de um corpo, existe um ser que precisa ser alicerçado na vida política, social, cultural, profissional, dentre outros. (HAKAMADA, 2011).

Importante destacar ainda que a Educação Física Escolar proporciona às crianças e aos adolescentes a viabilização da cultura que envolve corpo e movimento, de forma que suas práticas e experiências sejam caminhos abertos

para uma vida saudável e prazerosa. A interação nas brincadeiras, jogos, danças, atividades físicas, lutas e modalidades esportivas diversas cria um vínculo de respeito, cooperação e afeto.

Portanto, ambiente escolar deve se adequar para a nova proposta pedagógica que visa estimular o escolar para a cooperação, a participação e o respeito, num clima de descobertas, brincadeiras, exercícios e atividades físicas e outros, para que se valorizem sua cultura, seu conhecimento e suas experiências.

Comumente, o exercício físico estimula no escolar a capacidade de construir potencialidades físicas, limites, superações, expectativas, possibilidades e outros fatores importantes para a sua formação humana, que permitem avaliar a si mesmo naquilo que é capaz de enfrentar para seu conhecimento, aprendizado, sucesso, valorização cultural, social, acadêmica e profissional.

Isso significa envolver e respeitar os escolares nas suas aptidões e limitações físicas, onde na prática de exercícios físicos regulares orientados pelo profissional de Educação Física possam construir conhecimento, interagir em grupo, respeitar individualidades, desenvolver capacidades físicas e motoras e acima de tudo mudar atitudes para a promoção da saúde e qualidade de vida.

Percebe-se que para a manutenção da saúde e da qualidade de vida do escolar, faz-se necessário estimular os alunos para a adoção de atitudes saudáveis, ou seja, que adotem estilo de vida que valorizem a saúde. Para esta intervenção, a prática regular e permanente de exercícios físicos é o primeiro passo para o desenvolvimento integral do escolar, que desenvolverá também outras habilidades, sociais, culturais, cognitivas, afetivas, dentre outras.

Conclui-se que a saúde e a qualidade de vida do escolar estão relacionadas com a prática orientada e permanente de exercícios físicos que valorizem as capacidades individuais de cada escolar, atuando na manutenção, prevenção e tratamento de diversas doenças.

## **REFERÊNCIAS**

AGUIAR, A. Q. Atividade Física na Infância. **EFDeportes, Revista Digital**, Buenos Aires, Año 15, n. 154, marzo 2011. Artigo (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO, Belo Horizonte, MG, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd154/atividade-fisica-na-infancia.htm>>. Acesso em: 3 fev. 2014.

ARAUJO, D. S. M. S. Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida Relacionada à Saúde em Adultos. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, [S.l], v. 6, n. 5, p. 194-203, set./out. 2000. Tese (Doutorado em Educação Física) - Escola de Educação, Centro de Ciências Humanas, Universidade do Rio de Janeiro - UNIRIO, Rio de Janeiro, RJ, 2000. Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/91680961/Aptidao-fisica-saude-e-qualidade-de-vida-relacionada-a-saude-de-adultos>>. Acesso em: 12 jan. 2014.

BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. (Orgs.). **A Saúde em Debate na Educação Física**. Blumenau, SC: Edibes, 2003. 191 p. Disponível em: <[http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_debate\\_educacao\\_fisica\\_v1.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_debate_educacao_fisica_v1.pdf)>. Acesso em: 16 abr. 2014.

BARROS, J. V. S. Saúde Coletiva na Educação Física Escolar: ampliando as possibilidades de tratar a saúde dentro da escola. In: SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – SEF, IX, 2012, Sergipe. **Anais...** Universidade Federal de Sergipe: IX Semana de Educação Física, 2012. 10 p. Disponível em: <[http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.labomidia.ufsc.br%2Findex.php%2Facesso-aberto%2Fpublicacoes%2Fdoc\\_download%2F19-saude-coletiva-na-educacao-fisica-escolar&ei=HUWAU6nIFoXNsQSt-IG4CA&usg=AFQjCNHOZWUI8OcLAFLO6IVgD62UXgg4-w&sig2=99uNR4IqRNn\\_ClInMjJf7Q](http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.labomidia.ufsc.br%2Findex.php%2Facesso-aberto%2Fpublicacoes%2Fdoc_download%2F19-saude-coletiva-na-educacao-fisica-escolar&ei=HUWAU6nIFoXNsQSt-IG4CA&usg=AFQjCNHOZWUI8OcLAFLO6IVgD62UXgg4-w&sig2=99uNR4IqRNn_ClInMjJf7Q)>. Acesso em: 7 maio de 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde na escola**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 96 p. Disponível em: <[http://dab.saude.gov.br/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/abcad24.pdf](http://dab.saude.gov.br/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcad24.pdf)>. Acesso em: 5 maio 2014.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007. **Programa Saúde na Escola – PSE**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: <[http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/pri1413\\_10\\_07\\_2013.html](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/pri1413_10_07_2013.html)>. Acesso em: 22 fev. 2014.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Saúde do Adolescente: competências e habilidades**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: <[http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_adolescente\\_competencias\\_habilidades.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_adolescente_competencias_habilidades.pdf)>. Acesso em: 9 maio 2014.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Saúde**. Brasília: MEC, SEF, 1998.

Disponível em: <<http://midia.cpt.com.br/pdfs/cpt/pcn/volume-10-5-temas-transversais-saude>>. Acesso em: 4 abr. 2014.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC, SEF, 1998. 114 p. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/fisica.pdf>>. Acesso em: 31 jan. 2014.

\_\_\_\_\_. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **Educação e Informação em Saúde: caderno de textos acadêmicos**. Brasília: ANVISA, 2011. Disponível em: <[http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/62baf80492de2f4b04bb314d16287af/Caderno\\_textos\\_academicos\\_completo\\_BAIXA\\_cs4.pdf?MOD=AJPERES](http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/62baf80492de2f4b04bb314d16287af/Caderno_textos_academicos_completo_BAIXA_cs4.pdf?MOD=AJPERES)>. Acesso em: 16 maio 2014.

BRESSAN, A. O que a escola tem a ver com a saúde? Saúde e Educação: interfaces possíveis. **Revista Salto para o Futuro**, [S.l.], ano XVIII, boletim 12, p. 1-52, ago. 2008. Disponível em: <<http://www.cedaps.org.br/wp-content/uploads/2013/07/Boletim-Saude-e-Educacao.pdf>>. Acesso em: 13 maio 2014.

COLÉGIO NOSSA SENHORA DAS NEVES. **A Educação Física Escolar como via de educação para a Saúde**. Natal, RN, 2011. Disponível em: <[http://www.colegiodasneves.com.br/arquivos2011/sef/11\\_educacaofisicaescolarcoviadeeducacaoparasaude-textobaseav1.pdf](http://www.colegiodasneves.com.br/arquivos2011/sef/11_educacaofisicaescolarcoviadeeducacaoparasaude-textobaseav1.pdf)>. Acesso em: 23 fev. 2014.

CORREIA, M. M. **Trabalhando com Jogos Cooperativos: em busca de novos paradigmas na educação física**. 4.ed. Campinas, SP: Papyrus, 2010.

DUMITH, S. C.; SILVEIRA, R. M. Promoção da Saúde no Contexto da Educação Física Escolar: uma reflexão crítica. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [S.l.], v. 9, n. 1, p. 3-14, 2010. Universidade Federal de Pelotas, RS, 2010. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/2537/2374>>. Acesso em: 12 abr. 2014.

FERREIRA, R.; GUTIERREZ, G.; ALMEIDA, M. **A Apropriação Social da Internet e o seu Impacto sobre o Esporte e a Qualidade de Vida**. Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, SP, 2014. Disponível em: <[http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/fef\\_inscricao/ccd2014/CCD2014-Trabalhos.pdf](http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/fef_inscricao/ccd2014/CCD2014-Trabalhos.pdf)>. Acesso em: 11 abr. 2014.

\_\_\_\_\_. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa**. Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo: EACH/USP, 2012. 142 p. Disponível em: <[http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade\\_vida.pdf](http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf)>. Acesso em: 11 abr. 2014.

FONSECA, H. A. R. Aptidão física relacionada à saúde de escolares de escola pública de tempo integral. **Revista Acta Scientiarum, Health Sciences**, Maringá, PR, v. 32, n. 2, p. 155-161, 2010. Disponível em: <<http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved>>

=0CC8QFjAA&url=http%3A%2F%2Feducem.uem.br%2Ffojs%2Findex.php%2FActaSciHealthSci%2Farticle%2Fdownload%2F6873%2F6873&ei=kKl1U6\_jHsuu sAT\_moH4CA&usg=AFQjCNEcEcFbwzjpRuJjHz051afyroLolg&sig2=JTwwc8T8 nyjCqMsGOEJOnA>. Acesso em: 10 maio 2014.

FRAGA, A. B.; WACHS, F. (Orgs.) **Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/arquivos/snelis/esporteLazer/cedes/EducacaoFisicaSaudeColetiva.pdf>>. Acesso em: 30 mar. 2014.

FREIRE, I. A.; VENERE, M. R. (Orgs.). Educação Física e Esporte sob a Ótica Social. Porto Velho: EDUFRO, 2009. 208 p. In: UCHOA, F. G. **Exercícios Físicos, Saúde e Cidadania**. CONGRESSO PANAMAZÔNICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE, I, 2008, Porto Velho, RO. p. 84-90.

\_\_\_\_\_. Educação Física e Esporte sob a Ótica Social. Porto Velho: EDUFRO, 2009. 208 p. In: FREIRE, I. A. **Projetos Socioeducativos no âmbito da Educação Física**. CONGRESSO PANAMAZÔNICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE, I, 2008, Porto Velho, RO. p. 66-83.

\_\_\_\_\_. Educação Física e Esporte sob a Ótica Social. Porto Velho: EDUFRO, 2009. 208 p. In: BRASILEIRO, T. S. A. **Dinâmicas Corporais como Ferramentas Socioeducativas**. CONGRESSO PANAMAZÔNICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE, I, 2008, Porto Velho, RO. p. 60-5.

GALLARDO, J. S. P. **Prática de Ensino em Educação Física: a criança em movimento**. São Paulo: FTD, 2010. 96 p.

GUIMARÃES, C. C. P. A. **Educação Física Escolar e Promoção da Saúde: uma pesquisa participante**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação Stricto-sensu, Universidade de São Judas Tadeu, São Paulo, SP, 2008. Disponível em: <[http://www.usjt.br/biblioteca/mono\\_disser/mono\\_diss/101.pdf](http://www.usjt.br/biblioteca/mono_disser/mono_diss/101.pdf)>. Acesso em: 12 jan. 2014.

HAKAMADA, É. M. **A Cultura Corporal na história da Educação Física**. In: ENCONTRO DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO, 2011, Presidente Prudente. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade do Oeste Paulista - UNOESTE, SP, 2011. Disponível em: <<http://www.unoeste.br/site/pos/enapi/2011/suplementos/documentos/Humanarum-PDF/CDEduca%C3%A7%C3%A3o.pdf>>. Acesso em: 5 maio 2014.

HENKLEIN, A. P. **A Educação Física Escolar no Ensino Fundamental: análise a partir do Currículo Básico e das Diretrizes Curriculares da rede municipal de ensino de Curitiba**. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2009. Disponível em: <[http://www.ppge.ufpr.br/teses/M09\\_henklein.pdf](http://www.ppge.ufpr.br/teses/M09_henklein.pdf)>. Acesso em: 2 maio 2014.

MARCON, D. **Construção do Conhecimento Pedagógico do Conteúdo dos Futuros Professores de Educação Física**. Tese (Doutorado em Ciência do

Desporto) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, 2011. Disponível em: <<http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/55556/2/Daniel%20Marcon%20%20Dissertao%20de%20doutorado.pdf>>. Acesso em: 3 maio 2014.

MARZINEK, A. **A Motivação de Adolescentes nas aulas de Educação Física**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação *Stricto sensu* em Educação Física, Universidade Católica de Brasília, DF, 2004. Disponível em: <[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/ED\\_UCACAO\\_FISICA/dissertacao/Adriano\\_Marzinek.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/ED_UCACAO_FISICA/dissertacao/Adriano_Marzinek.pdf)>. Acesso em: 14 abr. 2014.

MEZZAROBA, C. Ampliando o olhar sobre a saúde na Educação Física escolar: críticas e possibilidades no diálogo com o tema do meio-ambiente a partir da Saúde Coletiva. **Revista Motrivivência – UFSC**, Florianópolis, SC, ano XXIV, v. 24, n. 38, p. 231-246, jun. 2012. Universidade Federal de Sergipe, 2012. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2012v24n38p231>>. Acesso em: 18 jan. 2014.

MUSTAFA, Z. H. **A Educação Física e a Educação para a Saúde nas Escolas Públicas da cidade de Dourados/MS**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Brasília, Programa Minter Interinstitucional de Mestrado em Ciências da Saúde, convênio com a Universidade da Grande Dourados – UNIGRAN. Brasília, DF, 2006. Disponível em: <[http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/2500/1/Dissertacao\\_Zeina%20Hassen%20Mustafa.pdf](http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/2500/1/Dissertacao_Zeina%20Hassen%20Mustafa.pdf)>. Acesso em: 22 abr. 2014.

NEUENFELDT, D. J. (Org.). **Saberes da educação física: construção a partir de experiências de pesquisa, ensino e extensão**. Lajeado: UNIVATES, 2013. 117 p. Disponível em: <[https://www.univates.br/editora-univates/media/publicacoes/21/pdf\\_21.pdf](https://www.univates.br/editora-univates/media/publicacoes/21/pdf_21.pdf)>. Acesso em: 24 abr. 2014.

NOLL, M. Perfil de aptidão física de escolares de 6 a 11 anos – RS. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E MOTRICIDADE HUMANA E XII SIMPÓSIO PAULISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, VI, 2009, Rio Claro. **Motriz, Revista de Educação Física - UNESP**, Rio Claro, SP, v. 15, n. 2, sup. 1, p. S1-S456, abr./jun. 2009. Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS, RS, 2009. Disponível em: <<http://www.miotec.com.br/pdf/2238.pdf>>. Acesso em: 28 mar. 2014.

OLIVEIRA, L. M. **Promoção da Saúde na Educação Física Escolar: concepções e propostas na perspectiva de professores do Ensino Público Estadual da Região Centro-Oeste do município de São Paulo**. Tese (Mestre em Ciências) - Universidade Federal de São Paulo – USP: São Paulo, SP, 2009. Disponível em: <[http://www.btdt.unifesp.br/tede//tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=2524](http://www.btdt.unifesp.br/tede//tde_busca/arquivo.php?codArquivo=2524)>. Acesso em: 31 mar. 2014.

PORTO, M. M. Qualidade de Vida: conceitos e perspectivas. **EFDeportes, Revista Digital**, Buenos Aires, Año 14, n. 142, marzo 2010. Universidade do Sul de Santa Catarina, 2010. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd142/qualidade-de-vida-conceitos-eperspectivas.htm>>. Acesso em: 18 abr. 2014.

RIBEIRO, T. L. (org.). IX ENCONTRO FLUMINENSE DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR. In: FREITAS, Viviane Vieira. A Interseção da Educação Física com a Educação em Saúde: refletindo sobre a abordagem da saúde na escola. **Anais...** Niteroi, RJ: Universidade Federal Fluminense, Departamento de Educação Física e Desportos, 2005. Disponível em: <[http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0CEYQFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.uff.br%2Fgef%2FAnais-IX.rtf&ei=6rZ3U\\_CrG6rjsATN3oKQBQ&usg=AFQjCNF9jSori9g7BfTrc3mLn7UreFOM7A&sig2=Mbkd7Z5nd9WIPoh5e2GMNw](http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0CEYQFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.uff.br%2Fgef%2FAnais-IX.rtf&ei=6rZ3U_CrG6rjsATN3oKQBQ&usg=AFQjCNF9jSori9g7BfTrc3mLn7UreFOM7A&sig2=Mbkd7Z5nd9WIPoh5e2GMNw)>. Acesso em: 10 fev. 2014.

ROCHA, C. C. M. **A Motivação de Adolescentes no Ensino Fundamental para a Prática da Educação Física Escolar**. Dissertação (Mestre em Psicologia do Desporto) - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, 2009. Disponível em: <[https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/2141/1/A%20motiva%C3%A7%C3%A3o%20para%20a%20pr%C3%A1tica%20da%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20Escolar%20\\_Reparado\\_.pdf](https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/2141/1/A%20motiva%C3%A7%C3%A3o%20para%20a%20pr%C3%A1tica%20da%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20Escolar%20_Reparado_.pdf)>. Acesso em: 5 abr. 2014.

SARMENTO, P.; ROSADO, A. Os desafios da Pedagogia do Desporto. In: CENTRO DE ESTUDOS DE POVOS E CULTURAS DE EXPRESSÃO PORTUGUESA – CEPCEP, Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, 2009, p. 135-149. **Povos e Cultura**, Lisboa, n. 9, p. 1-521, 2004. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, 2004. Disponível em: <[http://www.fch.lisboa.ucp.pt/resources/Documentos/CEPCEP/POVOS%20E%20CULTURAS\\_9.pdf](http://www.fch.lisboa.ucp.pt/resources/Documentos/CEPCEP/POVOS%20E%20CULTURAS_9.pdf)>. Acesso em: 12 mar. 2014.

SILVA, A. N.; DIAS, M. A. Diálogo entre as artes marciais e a educação física: contribuições filosóficas para a educação do ser. In: CONGRESSO DE PESQUISA E INOVAÇÃO DA REDE NORTE E NORDESTE DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA – CONNEPI, VI, 2011, Natal, RN. **Anais...** Natal, RN: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, 2011, p. 49-54. Disponível em: <[http://www2.ifrn.edu.br/connepi/public\\_html/ciencias-da-saude.pdf](http://www2.ifrn.edu.br/connepi/public_html/ciencias-da-saude.pdf)>. Acesso em: 7 mar. 2014.

SILVA, L. F. **A Importância do Exercício Físico na Vida do Idoso**. Curso de Gerontologia Social. Escola Superior de Educação João de Deus: Lisboa, 2012. Disponível em: <<http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/2656/1/monografia-%20Luciano%20da%20Silva.pdf>>. Acesso em: 5 abr. 2014.

SIMPÓSIO MULTIDISCIPLINAR DA USJT: Desenvolvimento, Saúde e Qualidade de Vida, 17, 2011, São Paulo, SP. In: OLIVEIRA, L. C. Saúde Cardiovascular Global: benefícios da atividade física. **Anais...** Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP: USJT; Centro de Pesquisa, 2011. p. 20-3. Disponível em: <<http://www.usjt.br/simposio/2011/pdf/2011.pdf>>. Acesso em: 7 abr. 2014.

STORNI, A. T. Programa de condicionamento físico para comunidades do Município de João Pessoa. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E MOTRICIDADE HUMANA E XII SIMPÓSIO PAULISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, VI, 2009, Rio Claro. **Motriz, Revista de Educação Física - UNESP**, Rio Claro, SP, v. 15, n. 2, sup. 1, p. S1-S456, abr./jun. 2009. Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Universidade Federal da Paraíba, 2009. Disponível em: <<http://www.miotec.com.br/pdf/2238.pdf>>. Acesso em: 28 mar. 2014.

TENROLLER, C. A.; MERINO, E. **Métodos e Planos para o Ensino dos Esportes**. Canoas, RS: Ulbra, 2006. 204 p. Disponível em: <[http://books.google.com.br/books?id=IFqzG4JI900C&pg=PP1&lpg=PP1&dq=M%C3%89TODOS+E+PLANOS+PARA+O+ENSINO+DOS+ESPORTES+Carlos+Alberto+Tenroller+%26+Eduardo+Merino&source=bl&ots=TU0\\_ErYWb2&sig=Y0kAISoq7IUrhBT2CfbRBQsr0x0&hl=pt-BR&sa=X&ei=SVd4U829BaLjsAS0poDoBw&ved=0CFAQ6AEwBA#v=onepage&q=M%C3%89TODOS%20E%20PLANOS%20PARA%20O%20ENSINO%20DOS%20ESPORTES%20Carlos%20Alberto%20Tenroller%20%26%20Eduardo%20Merino&f=false](http://books.google.com.br/books?id=IFqzG4JI900C&pg=PP1&lpg=PP1&dq=M%C3%89TODOS+E+PLANOS+PARA+O+ENSINO+DOS+ESPORTES+Carlos+Alberto+Tenroller+%26+Eduardo+Merino&source=bl&ots=TU0_ErYWb2&sig=Y0kAISoq7IUrhBT2CfbRBQsr0x0&hl=pt-BR&sa=X&ei=SVd4U829BaLjsAS0poDoBw&ved=0CFAQ6AEwBA#v=onepage&q=M%C3%89TODOS%20E%20PLANOS%20PARA%20O%20ENSINO%20DOS%20ESPORTES%20Carlos%20Alberto%20Tenroller%20%26%20Eduardo%20Merino&f=false)>. Acesso em: 11 mar. 2014.

TRIANI, A.; SILVA, D.; SBARAINI, F. Capacidade Aeróbia de Alunos Matriculados na Rede Pública Estadual de Ensino no município de Boa Vista – RR. In: CONGRESSO DE PESQUISA E INOVAÇÃO DA REDE NORTE E NORDESTE DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA – CONNEPI, VI, 2011, Natal, RN. **Anais...** Instituto Federal de Roraima, 2011, p. 187-192. Disponível em: <[http://www2.ifrn.edu.br/connepi/public\\_html/ciencias-da-saude.pdf](http://www2.ifrn.edu.br/connepi/public_html/ciencias-da-saude.pdf)>. Acesso em: 7 mar. 2014.

ULASOWICZ, C. **A influência de um programa de ensino sobre a motivação para a prática de atividades físicas**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) - Universidade de São Paulo, SP, 2010. Disponível em: <[http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.teses.usp.br%2Fteses%2Fdisponiveis%2F47%2F47131%2Ftde-19072010-144106%2Fpublico%2Fulasowicz\\_me.pdf&ei=ZPGCU52TCdTRsQTCgoCYAQ&usg=AFQjCNEe76cB2iqDdKLS3l3mAxjgSI-BuQ&sig2=o2QMR\\_ix1gbOTiMSadGvpg](http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.teses.usp.br%2Fteses%2Fdisponiveis%2F47%2F47131%2Ftde-19072010-144106%2Fpublico%2Fulasowicz_me.pdf&ei=ZPGCU52TCdTRsQTCgoCYAQ&usg=AFQjCNEe76cB2iqDdKLS3l3mAxjgSI-BuQ&sig2=o2QMR_ix1gbOTiMSadGvpg)>. Acesso em: 6 maio 2014.

VILARTA, R.; BOCCALETTO, E. M. A. (Orgs.). **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: conceitos e aplicações dirigidos à Graduação em Educação Física**. Campinas, SP: IPES, 2008. 184 p. Disponível em: <<http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.bibliotecadigital.unicamp.br%2Fdocument%2F%3Fdown%3D000414041&ei=xdB3U-joGevMsQTMlHgBg&usg=AFQjCNGszGemPrak-WS6BWLEJjuNHYO3cQ&sig2=372F01gV6fpPgan0P3j5sw>>. Acesso em: 26 fev. 2014.

VILARTA, R. (Org.). **Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à Graduação em Educação Física**. Campinas: IPES EDITORIAL, 2007. 161 p. Disponível em: <<http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.bibliotecadigital.unicamp.br%2Fdocument%2F%3Fdown%3D000414041&ei=xdB3U-joGevMsQTMlHgBg&usg=AFQjCNGszGemPrak-WS6BWLEJjuNHYO3cQ&sig2=372F01gV6fpPgan0P3j5sw>>.

=0CC8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.bibliotecadigital.unicamp.br%2Fdocument%2F%3Fdown%3D000399260&ei=-VqDUz6K4K\_sQSf9YHICA&usg=AFQjCNECvrEfpfvysN\_b99N-HcLBdQzxrA&sig2=oc8qPHFu6U7sOvJ\_uJfTwQ>.  
Acesso em: 26 fev. 2014.